

Concepto de ansiedad



RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

Concepto de ansiedad

La ansiedad la podemos definir como un sistema de procesamiento de informaciones amenazantes que permite movilizar anticipadamente acciones preventivas.

Las dos características definitorias de este proceso son precisamente su **capacidad para seleccionar y procesar información significativa, y su capacidad de proacción.**



Concepto de ansiedad

La ANSIEDAD es la emoción más conocida, porque todo el mundo la ha sentido en algún momento.

Es un proceso emocional ligado a la anticipación de situaciones de peligro, que es su función adaptativa principal.

Es una actitud cognitiva, un sistema de procesamiento de información amenazante que permite movilizar anticipadamente acciones preventivas.



Concepto de ansiedad

Su capacidad de proacción, va más allá de una reacción emocional, ya que no sólo responde cuando la amenaza está presente, sino que se anticipa, también puede actuar con antelación y así evitarla con mayor eficacia.



La angustia es por excelencia la experiencia subjetiva de la ansiedad.